

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	130	160.18	9.99	10.41	6.98
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandi - porrulaugusalat	100	50.46	1.10	2.38	7.33
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		699.72	28.47	23.10	98.50

Teisipäev, Mari-Liis Iloveri supi- ja magustoiduresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine läätse supp sealihaga	250	231.74	10.25	8.24	23.39
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Õunakrõbedik	80	257.10	3.84	8.15	42.92
Vaniljekaste	50	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		694.26	18.79	22.04	101.47

Kolmapäev, Mari-Liis Iloveri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedviljavokk	250	392.86	19.48	13.92	48.86
Peedisalat	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		693.70	25.76	21.12	102.80

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	152.16	5.20	9.73	11.61
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		687.16	15.61	24.90	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakintsuliha õunakastmes	150	199.59	15.84	10.44	10.58
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		686.45	26.37	22.56	102.19

Nädala keskmine:	692.26	23.00	22.74	101.36
10 päeva keskmine:	687.98	23.15	22.88	99.94

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.